

GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"

Cours de jogging pour tous : débutants, coureurs confirmés, spécialistes.



INVITATION à TOUS

Lieu du rendez-vous : *Villars-s-Glâne : entrée de la FORET DE MONCOR,*

près du restaurant "Le Refuge " et à proximité de Publicitas SA.

Jour et heure : Tous les mercredis, du :

23 mai au 3 octobre 2007 à 18 h. 15.

Il n'est pas nécessaire de participer à toutes les séances.

B u t : Préparer Morat-Fribourg - en 20 semaines - tout en bénéficiant de la dynamique d'un groupe et de l'encadrement de moniteurs compétents et expérimentés.

Participation : Tout coureur, hommes et femmes, dès 16 ans. Les participants évoluent sous leur propre responsabilité. Les personnes "à risques" (fumeurs, excédent de poids, problèmes cardiaques, débutants de plus de 40 ans) doivent préalablement consulter un médecin.

Groupes : Sept groupes seront formés selon le niveau des participants.

Equipement : Chaussures de jogging, survêtement adapté aux conditions atmosphériques. Il n'y a pas de vestiaire.

Documentation : Sera remise aux participants.

Finance : La participation est gratuite. Les frais sont pris en charge par les partenaires du projet.

Partenaires : Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme et Association fribourgeoise des sports.

